Ernährungstagebuch

Alexandra Wallner
Praxis für Ernährungsberatung
und Ernährungstherapie

Name: Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So, den: ❍ Arbeitstag ❍ freier Tag

Uhrzeit	Ort (Wo?)	Getränke (Menge angeben!)	Lebensmittel (Menge angeben! z.B. in g, EL, TL, Stück ...) (einzeln aufführen, genaue Beschreibung, z.B.: 1 Scheibe Roggenmischbrot, 1 TL Butter, 1 Scheibe Gouda 48%, 1 kleine Karotte, 200 g gemischtes Hackfleisch, 1 Schokoriegel (Gramm und Marke), usw.)	Bemerkungen? (Hunger, Appetit, Sättigung, Gefühle, Stress,...)

© Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie Alexandra Wallner. Urheberrechtlich geschützt. Nachdruck verboten. Download unter www.ernaehrungsberatung-wallner.de/Service